

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, P. 2014. *Studi Analisis Kondisi Fisik (VO2Max) Atlet Futsal SMAN 1 Putri Hijau Kabupaten Bengkulu Utara Tahun Ajaran 2013-2014*. Skripsi. Bengkulu: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Bengkulu.
- Barnes, M. 2009. *Introduction to Plyometrics*. USA: NSCA's Performance Training Journal volume 2 number 2.
- Bennike, S., Wikman, J.M., dan Ottesen, L.S. 2014. *Football Fitness – A New Vesion of Football A Concept for Adult Players in Danish Football Clubs*. Denmark: Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sport volume 24 number 1.
- Davies, G.J., Riemann, B.L., dan Manske, R. 2015. Current Concepts of Plyometric Exercise. USA: *The International Journal of Sports Physical Therapy* Volume 10 Number 6.
- Erminawati. 2009. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: Ricardo.
- Faidlullah, H.Z., dan Kuswandari, D.W. 2009. *Pengaruh Latihan Pliometrik Depth Jump dan Knee Tuck Jump Terhadap Hasil Tendangan Lambung Atlit Sepak Bola Pemula di SMP Al-Firdaus Surakarta*. Surakarta: Jurnal Fisioterapi volume 9 number 1.
- Giriwijoyo, S., dan Neng, T.K. 2012. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hanafi, S. 2010. Efektifitas Latihan Beban dan Latihan Pliometrik Dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan Reaksi. Makassar: *Jurnal ILARA* Volume 1 Nomor 2.
- Hapsari, P.W. 2011. *Faktor – faktor Yang Berhubungan Dengan Daya Tahan Otot Yang Diukur Menggunakan Tes Sit-up Selama 30 Detik Pada Anak Sekolah Dasar di SDN Pondok Cina 03, Depok*. Skripsi. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Program Studi Gizi Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Hasanah, M. 2013. *Pengaruh Latihan Pliometrik Depth Jump dan Jump to Box Terhadap Power Otot Tungkai Pada Atlet Bolavoli Klub Tugumuda Kota Semarang*. Skripsi. Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Husdarta, J.S., dan Kusmaedi, N. 2010. *Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik (olahraga dan Kesehatan)*. Bandung: Alfabeta.
- Khoiriyah, R. 2014. *Perbedaan Pemberian Latihan Hamstring Curl On Swiss Ball Dengan Latihan Lying Leg Curl Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Hamstring Pada Pemain Futsal*. Jakarta Utara: Jurnal Fisioterapi volume 14 number 2.
- Lesmana, S.I. 2012. *Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Beban Terhadap Kekuatan dan Daya Tahan Otot Biceps Brachialis Ditinjau Dari Perbedaan Gender Studi Komparasi Pemberian Latihan Beban Metode Delorme dan*

- Metode Oxford Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan dan Fisioterapi.*
Jakarta: Jurnal Fisioterapi Universitas Esa Unggul 2012.
- Nala, 2002. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar : Komite Olahraga Nasional Indonesia Daerah Bali.
- Negara, I.V. 2013. *Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Menggiring Bola*. Skripsi. Bandar Lampung: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
- Notoatmodjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Pratama, B.A. 2013. *Pengaruh Latihan Pliometrik Lateral Jump Over Barrier dan Lateral Jump With Single Leg Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai*. Kediri: jurnal FKIP UNP Kediri 2013.
- Rohman, D.K. 2013. *Pengaruh Latihan Pliometrik Standing Jump Over dan One Legged Reactive Jump Over Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Pada Pemain SSB Image U-15 Kecamatan Boja*. Skripsi. Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Sarifin, G. 2010. Kontraksi Otot dan Kelelahan. Makassar: *Jurnal ILARA* Volume 1 Nomor 2.
- Sidiq, M.D. 2014. *Pengaruh Latihan Plyometrics Dengan Bentuk Split Squat Jump Terhadap Peningkatan Power Tungkai Pada Olahraga Futsal*. Skripsi. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sukono. 2011. *Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh*. Skripsi. Surakarta: Program Studi Ilmu Olahraga Universitas Sebelas Maret.
- Wibintoro, G.N. 2009. *Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik Dengan Istirahat 1:5 dan Istirahat 1:10 Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Pemain Putri Usia 10 – 14 Tahun Club Bola Voli Vita Surakarta*. Skripsi. Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret.
- Wicaksono, V.B. 2013. *Kemampuan Power Otot Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai, dan Kelincahan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak Bola dan Futsal Di SMP Negeri 3 Godean*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta.
- Widodo, C.S., Waluyo, M., dan Nugroho, P. 2014. Perbedaan Latihan Lari Cepat Ditambah Latihan *Double Leg Bound* dan *Alternate Leg Bound* Terhadap Kecepatan Lari 50 Meter Pada Pelari Pemula. Semarang: *Journal of Sport Sciences and Fitness* 3 (2).